

Essential Education

16

**KETERAMPILAN HIDUP
UNTUK MENGEMBANGKAN
KAPASITAS KEBAJIKAN
DAN KEBIJAKSANAAN**

Andri Priyatna

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Essential Education

16 Keterampilan Hidup untuk Mengembangkan Kapasitas
Kebajikan dan Kebijaksanaan

Andri Priyatna

Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta

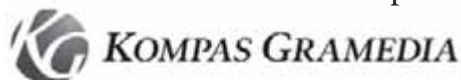
1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) dan Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Essential Education

16 Keterampilan Hidup untuk Mengembangkan Kapasitas
Kebajikan dan Kebijaksanaan

Andri Priyatna

Penerbit PT Elex Media Komputindo



Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Essential Education

16 Keterampilan Hidup untuk Mengembangkan Kapasitas Kebajikan dan Kebijaksanaan
Andri Priyatna

© 2013 Andri Priyatna

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit PT Elex Media Komputindo
Kelompok Gramedia – Jakarta
Anggota IKAPI, Jakarta

143131645
ISBN : 978-602-02-1960-8

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi diluar tanggung jawab Percetakan

Daftar Isi

Pengantar	ix
-----------------	----

Bagian I Cara Kita Berpikir I

1. Kerendahan Hati.....	3
Kisah Tukang Sampah	4
Dongeng: Sekumpulan Orang Buta dan Seekor Gajah.....	6
Tidak Semua yang Kita Lihat Itu “Nyata”	7
Memperkuat Sudut Pandang	9
Tes Refleks Kerendahan Hati	16
2. Kesabaran.....	17
Aktivitas untuk Kesabaran	18
Renungan untuk Kesabaran	22
Aplikasi Kesabaran.....	23
Tes Refleks Kesabaran	25
3. Kepuasan	26
Kisah Dua Laut	27
Permainan dan Percobaan untuk Kepuasan dan Bersyukur.....	29
Tes Refleks Kepuasan.....	35
4. Kegembiraan.....	36
Aktivitas untuk Kegembiraan	37
Renungan untuk Kegembiraan.....	41
Tes Refleks Kegembiraan	42

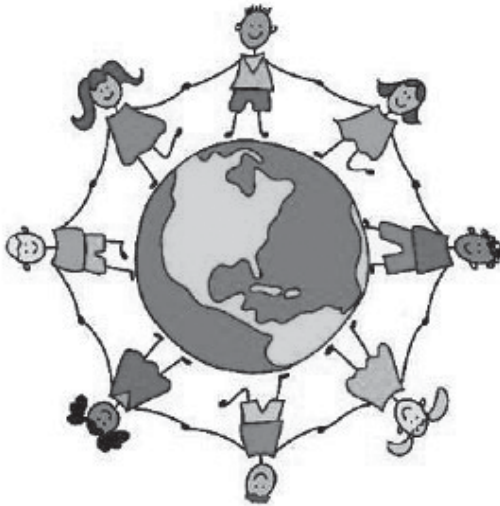
Bagian 2 Cara Kita Bertindak	45
1. Kebaikan	47
“Aturan Emas” untuk Diri Sendiri	48
Proyek Kebaikan: Refleksi untuk Diri Sendiri	49
Permainan untuk Kebaikan	51
Renungan untuk Kebaikan	54
Tes Refleksi Kebaikan	55
2. Kejujuran	57
Diskusi Kejujuran: Hitam, Putih, Kelabu	58
Bermain Cermin	60
Dongeng: Anak Gembala dan Serigala	61
Uang dan Kejujuran	62
Tes Refleksi Kejujuran	62
3. Kemurahan Hati	65
Renungan: Riak Air	66
<i>Giving Games</i>	67
Tes Refleksi Kemurahan Hati	69
4. Tutur Kata yang Baik	71
Aktivitas untuk Melatih Tutur Kata yang Baik	72
Kata dan Perasaan	75
Tes Refleksi Tutur Kata yang Baik	79
Bagian 3 Relasi dengan Orang Lain	81
1. Menghormati	83
Hormat pada Sang Juara	84
Di Mana Bumi Dipijak, Di Situ Langit Dijunjung	85
Menghormati Mereka yang Telah Berjasa (Disadari atau Tidak)	86
Sesepuh Pribadi	87
Janji Kehormatan	88

Tes Refleks Kehormatan.....	92
2. Memaafkan.....	94
Permainan dan Percobaan untuk Memaafkan.....	95
Mengendalikan Emosi	99
Teks Refleks untuk Memaafkan.....	103
3. Berterima Kasih.....	104
Aktivitas untuk Memperkuat Rasa Syukur dan	
Berterima Kasih.....	105
Menghitung Berkat.....	107
Berterima Kasih kepada Orang Tua.....	111
Tes Refleks Syukur.....	113
4. Bertanggung Jawab.....	115
Respons untuk Tanggung Jawab	116
Kita Semua Saling Terhubung	116
Berpegang Teguh pada Janji.....	120
Tes Refleks Bertanggung Jawab.....	124
Bagian 4 Menemukan Arti Hidup	125
1. Prinsip.....	127
Renungan: Andai Ku Jadi Raja.....	128
Percobaan: Perisai Bedak!	129
Menemukan Arah	130
Tes Refleks untuk Prinsip	133
2. Aspirasi	134
Drama: Berubah Selembut Awan	135
Aktivitas untuk Aspirasi	136
Renungan: Inspirasi dari Alam.....	140
Visualisasi: Target 100 Hari.....	141
Menyimak Suara Hati.....	144
Tes Refleks Aspirasi	145

3. Melayani.....	147
Cerita Tentang Tiga Mangkuk.....	148
Seni Melayani.....	150
Melayani dengan Sepenuh Hati.....	152
Tes Refleks Melayani.....	156
4. Keberanian.....	158
Aktivitas Keberanian: Macam-Macam Keberanian	159
Renungan: Berani Itu Tidak Sama dengan Tidak Bertanggung Jawab	164
Berpikir dan Bertindak Berani.....	165
Tes Refleks Keberanian.....	170

Pengantar 16 Keterampilan Hidup

Buku ini disusun dengan maksud membantu para orang tua, pengasuh, dan guru dalam upaya mengembangkan kapasitas alami setiap insan untuk bisa bersikap baik dan bijaksana.



Dalam buku ini, kita akan menemukan 16 Keterampilan Hidup yang dapat kita integrasikan dalam aktivitas sehari-hari.

Dalam buku ini, kita akan mempelajari beragam aktivitas dalam upaya memupuk pemahaman dan penerapan keterampilan hidup untuk anak-anak, orang tua, pengasuh, guru, dan semua pihak.



Dan langkah awal yang dapat kita lakukan, antara lain: menyediakan sumber daya, melakukan pelatihan dan memberi dukungan dalam penerapan teknik ini di berbagai setting kehidupan: sekolah, tempat kerja, lingkungan, dan di rumah.

Susunan Buku

Dalam penyajiannya, buku ini disusun seperti berikut:

1. Bagian I: Cara Kita Berpikir (Memahami Cara Kita Menilai Segala Sesuatu)

Dengan subpokok bahasan:

1. Kerendahan hati
2. Kesabaran
3. Kepuasan
4. Kegembiraan

2. Bagian II: Cara Kita Bertindak (Memahami Dampak dari Tindakan yang Kita Lakukan Baik untuk Diri Kita Sendiri Maupun Orang Lain)

Dengan subpokok bahasan:

1. Kebaikan
2. Kejujuran
3. Kemurahan Hati
4. Tutur Kata yang Baik

3. Bagian III: Relasi dengan Orang Lain (Cara Kita Menjalin Hubungan dengan Berbagai Pihak dalam Kehidupan Kita Sehari-hari)

Dengan subpokok bahasan:

5. Menghormati
6. Memaafkan
7. Berterima Kasih
8. Bertanggung Jawab

**4. Bagian IV: Menemukan Arti Hidup (Memantapkan Diri
Dalam Dunia yang Terus Berubah)**

Dengan subpokok bahasan:

9. Prinsip
10. Aspirasi
11. Melayani
12. Keberanian

Untuk Anak-Anak

Dalam buku ini bisa ditemukan beragam: bacaan, permainan, dan percobaan yang dapat membantu anak untuk menjadi lebih bahagia.



Cobalah beberapa permainan dengan teman-teman atau keluarga. Check out semua aktivitas yang tersaji dan bersenang-senanglah!

Untuk Orang Tua dan Pengasuh

Sejatinya, kebahagiaan adalah keterampilan yang bisa dipelajari. Nikmati aneka cerita, proyek seni, percobaan sains, teka-teki, permainan, pertanyaan-pertanyaan, proses, dan hasilnya!



Kita bisa membaca panduan yang tersaji dalam buku ini bersama-sama dengan anak setidaknya 1 (satu) jam setiap selama 16 minggu, sehingga kita bisa merefleksikan 1 (satu) pedoman per minggunya.

Untuk bisa mengajarkan dengan baik, kita sendiri harus mengamalkan 16 pedoman yang tersaji untuk diri sendiri.

Kita harus bisa memberi contoh perilaku yang baik untuk bisa menikmati kebahagiaan!

Untuk Guru

Aktivitas yang tersaji dalam buku ini ditargetkan untuk anak usia 7–11 tahun dan dapat disesuaikan untuk setiap individu atau kelompok anak.



Panduan yang tersaji bisa digunakan sebagai alat bantu untuk mengembangkan keterampilan yang dapat membantu anak-anak untuk menjadi lebih bahagia.

Panduan ini bisa digunakan di sekolah, di kelas spiritual dan religius, aktivitas ekstrakurikuler, kelompok bermain, *home schooling*, dan... di mana saja anak bisa berkumpul untuk belajar tentang dunia.



Kita pun bisa melakukan perubahan kreatif dan membuat sendiri aktivitas yang baru!

Semoga bermanfaat.

Bagian 1

Cara Kita Berpikir

Cara kita berpikir akan menentukan apa yang akan kita rasakan di dalam hati.



Cara kita berpikir pun akan memengaruhi cara kita menilai segala sesuatu.

Essential Education

Adapun subpokok bahasan yang akan dibahas pada bagian ini, termasuk:

1. Kerendahan hati
2. Kesabaran
3. Kepuasan
4. Kegembiraan

1 Kerendahan Hati

Kerendahan hati dapat diartikan sebagai: *Kekuatan untuk mau belajar dari orang/pihak lain, menahan diri untuk tidak merasa “lebih”, dan tidak berpikir atau bertindak seolah-olah kita lebih baik dari orang/pihak lain.*



Dari pelajaran biologi, Sandra pun menjadi paham bahwa setiap helai daun itu penting untuk membantu sebatang pohon bisa tumbuh tinggi dan besar.

Kisah Tukang Sampah

Berikut sebuah drama singkat yang bisa diperagakan oleh 2 orang anak:



Mang Jojo: *Rasanya aku sudah capek dari pekerjaan ini. Setiap hari mendorong gerobak penuh sampah yang kotor dan bau.*

Kang Asep: *Apa masalahnya? Bukannya menyenangkan bisa jalan-jalan sepanjang hari...*

Mang Jojo: *Ya. Mungkin sekarang aku lagi malas saja. Yang terasa berat itu kalau hari sedang panas atau hujan, dan... kita harus tetap bangun pagi-pagi!*

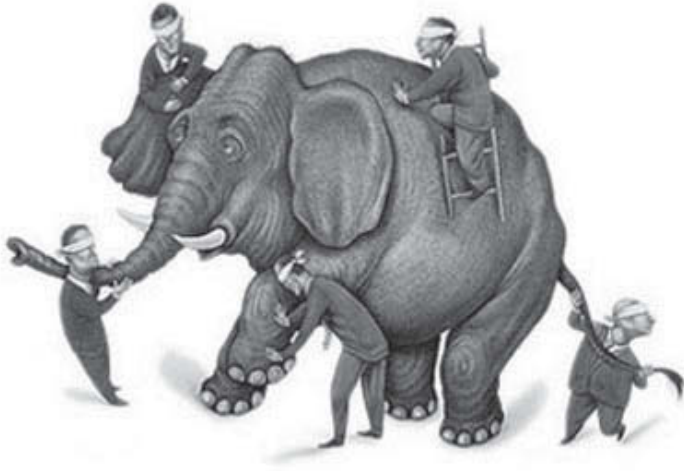
Kang Asep: *Kurasa pekerjaan kita ini termasuk pekerjaan yang paling penting di kota kita.*

Mang Jojo: *Yang benar saja? Penting?*

Kang Asep: *Tentu! Bayangkan jika tidak ada orang yang mau mengumpulkan sampah-sampah dari tiap rumah. Kota kita akan bau, menjijikkan dan penuh dengan penyakit. Hal seperti itu kan pernah terjadi ketika ada banjir kiriman tahun kemarin.*

- Mang Jojo:** *Tapi aku suka sebal karena adaa... saja orang yang berkata, "Oh, kerjanya ngumpulin sampah, ya?"*
- Kang Asep:** *Memang benar, pekerjaan tidak termasuk pekerjaan yang nyaman dan bersih. Tapi, pekerjaan kita termasuk penting! Setiap orang mempunyai pekerjaan yang berbeda-beda. Mungkin mereka mengurus hal-hal lain yang akan kita butuhkan, dan kita... mengurus sampah.*
- Mang Jojo:** *Kalau begitu, kita berdua termasuk orang penting juga dong di kota ini (kemudian tertawa)!*
- Kang Asep:** *Ini kota kita, dan kitalah yang membantu menjaganya supaya tetap bersih dan nyaman!*

Dongeng: Sekumpulan Orang Buta dan Seekor Gajah



Banyak versi dari cerita ini. Ini adalah cerita tentang bagaimana 7 atau 5 (bergantung versinya) orang buta yang menyentuh bagian berbeda dari tubuh seekor gajah. Dan masing-masing mengklaim bahwa itulah “gajah” yang sebenarnya.

Pesan yang ingin disampaikan dari dongeng ini:

Sering kali, kita hanya memahami sebagian kecil dari suatu kenyataan, tetapi kita merasa atau bertindak seolah-olah kita sudah paham semuanya.

Tugas:

- Carilah 3 (tiga) versi dari dongeng “Orang Buta dan Seekor Gajah” baik dari buku-buku, majalah, ataupun Internet. Kemudian bacalah kembali dongeng tersebut di hadapan teman-teman.

- Renungkan kembali untuk waktu 1 (satu) minggu ke belakang di mana kita dan teman memiliki sudut pandang yang berbeda tentang sesuatu. Jika perlu, kita bisa meminta bantuan pihak ketiga untuk meminta pendapatnya tentang masalah ini dan menarik sebuah kesimpulan yang paling bijaksana.

Tidak Semua yang Kita Lihat Itu “Nyata”

Apakah semua yang kita lihat itu benar-benar seperti yang dia tampilkan?

1. Ilusi Optik

Pernahkah kita melihat ilusi optik, seperti gambar di mana garis lurus tampak melengkung, atau bentuk yang terlihat seperti wajah padahal adalah sebuah vas bunga?



Vas bunga atau dua wajah yang berhadapan?